

6月のこんだてひょう

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄色のなかま・ 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とって ほしい 食品	
6月2日(月)~6日(金)は「残食計量週間」です! あと一口、食べてみましょう!								
2月	小学5年生家庭「クッキング はじめの一歩」に関連した献立 ごはん じゃがいものみそ汁 チーズインハンバーグ ほうれん草のごまあえ	○	高野豆腐、ハン バーグ	牛乳、チーズ にんじん、ほう れん草	玉ねぎ、ねぎ、キャバツ	白米、じゃがいも、 三温糖	練りごま、すりご ま 582 678 kcal 21.4 23.9 g 17.6 18.6 g 2.2 2.4 g	その 他の 野菜
3火	中学生地理「九州・中国・ 四国地方」に関連した献立 ごはん ちゃんぽん風スープ かつおカツ れんこんのきんぴら パックソース	○	豚肉、いか、えび、 鶏肉、かつおカツ	牛乳 にんじん、にら、 ピーマン	にんにく、もやし、きくら げ、キャバツ、ごぼう、れ んこん	白米、こんにゃく、 三温糖	米油、いりごま、 米油 568 707 kcal 22.5 27.6 g 16.5 19.8 g 2.2 2.8 g	緑黄色 野菜
4水	かみかみの日 ソフトめん 山菜うどんかけ汁 枝豆サラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	○	鶏肉、うずまきな ると、油揚げ	牛乳 にんじん	干しいたけ、玉ねぎ、わ らび、たけのこ、なめ こ、えのき、とうもろこ し、枝豆、キャバツ、河内 晩柑	ソフトめん	ドレッシング 537 710 kcal 23.1 29.7 g 13.8 15.6 g 1.8 2.4 g	たまご
5木	麦ごはん チキンカレー 切干大根サラダ 県産桃ゼリー	○	鶏肉、ツナ	牛乳 にんじん、トマ ト	にんにく、玉ねぎ、りん ご、レモン、切干大根、 きゅうり	白米、麦、じゃがい も、ももゼリー	米油、カレール ウ、ドレッシング 644 773 kcal 19.4 23.0 g 17.5 20.3 g 1.9 2.4 g	小魚
6金	切れ目入り丸パン わかめスープ ハムステーキ ブロッコリーサラダ	○	とうふ、ハムス テーキ	牛乳、わかめ にんじん、ブ ロッコリー	干しいたけ、玉ねぎ、メ ンマ、とうもろこし、キャ バツ	コッパパン	ドレッシング 635 790 kcal 25.3 30.2 g 28.3 31.2 g 3.2 3.9 g	くだもの
9月	ごはん 県産トックスープ パオズ(小1, 中2こ) 豚キムチ炒め あじさいゼリー	○	鶏肉、豚肉、パオズ	牛乳 にんじん、チン ゲンツアイ、に ら	干しいたけ、玉ねぎ、 しょうが、もやし、白菜キ ムチ	白米、トック、かた くり粉、あじさい ゼリー	米油 609 769 kcal 20.0 25.2 g 17.4 21.1 g 1.9 2.6 g	いも類
10火	和食の日 ごはん 豚汁 マスの塩焼き ごま風味あえ	○	豚肉、とうふ、チキ ン、ますの塩焼き	牛乳 にんじん、ブ ロッコリー	だいこん、ごぼう、とうも ろこし、キャバツ	白米、じゃがいも、 こんにゃく	ごま油、いりごま 572 692 kcal 26.6 31.6 g 18.4 21.1 g 2.3 2.7 g	その 他の 野菜
11水	ごはん 魚ふりかけ マーボー豆腐 中華くらげのあえもの 国産オレンジ	○	豚肉、豆腐、とう ふ、大豆ミート、中 華くらげ	牛乳、魚ふりか け にんじん、にら	にんにく、しょうが、干し しいたけ、玉ねぎ、きゅう り、キャバツ、パレンシア オレンジ	白米、かたくり粉、 はるさめ	米油、ごま油、ド レッシング、すり ごま 607 729 kcal 24.2 28.3 g 17.2 19.4 g 2.0 2.5 g	緑黄色 野菜
12木	たいすきふくしまの日 ごはん 煮みそ 和風ツナサラダ 納豆 (中)アーモンド小魚	○	豚肉、厚揚げ、い か、ツナ、納豆	牛乳(中) い わし にんじん、さや いんげん	だいこん、レモン、きゅう り、キャバツ	白米、里芋、こんに ゃく	米油(中) アー モンド 580 743 kcal 26.5 34.1 g 17.8 23.1 g 2.0 2.5 g	くだもの
13金	切れ目入り丸パン コンソメスープ えびカツ パックタルタルソース コールスローサラダ	○	ベーコン、エビか つ	牛乳 にんじん、アス バラガス	にんにく、玉ねぎ、とうも ろこし、きゅうり、キャバ ツ、レモン	コッパパン、じゃ がいも	卵不使用マヨ ネーズ、米油、 パックタルタル ソース 648 836 kcal 22.5 28.4 g 27.1 31.8 g 2.8 3.7 g	海そう類
6月16日(月)~20日(金)は「福島県産食材使用強化週間」です!								
16月	ごはん 中華たまごスープ 県産鶏つくね 県産小松菜のサラダ	○	鶏肉、とうふ、鶏 卵、鶏つくね	牛乳、チーズ にら、小松菜、に んじん	玉ねぎ、黒きくらげ、もや し	白米、かたくり粉	米油、ドレッシン グ 564 684 kcal 22.9 27.2 g 19.7 23.0 g 2.0 2.4 g	いも類
17火	和食の日 ごはん さつま汁 いわき市産いわしの甘露煮 茎わかめのきんぴら	○	とうふ、みそ、鶏 肉、いわし甘露煮	牛乳、くきわか め にんじん、小松 菜	だいこん、ごぼう	白米、さつまいも、 こんにゃく、三温 糖	米油、いりごま 574 691 kcal 21.7 25.6 g 17.1 19.7 g 2.9 3.6 g	くだもの
18水	中華めん しょうゆラーメンかけ汁 チョコレギサラダ ヨーグルト	○	豚肉、焼き豚、うず まきなると	牛乳、わかめ、茎 わかめ、昆布、赤 角又、ヨーグルト	にんじん、小松 菜	もやし、メンマ、きゅうり 中華めん	ドレッシング 543 710 kcal 25.7 32.4 g 12.7 14.1 g 3.0 3.7 g	緑黄色 野菜
19木	ごはん 県産なめこ汁 県産かじきカツ パックソース 磯あえ	○	とうふ、県産かじ きカツ	牛乳、のり にんじん、小松 菜	なめこ、ねぎ、もやし	白米、じゃがいも	いりごま、米油 588 676 kcal 23.5 25.9 g 15.6 16.2 g 2.2 2.4 g	その 他の 野菜
20金	米粉パン 県産桃ジャム 県産トマトのミネストローネ 県産キッシュ風オムレツ アスパラサラダ	○	県産カットウイン ナー、大豆、キッ シュ風オムレツ	牛乳 トマト、アスパ ラガス、にんじ ん	にんにく、玉ねぎ、きゅう り、キャバツ、ももジャム	米粉パン、じゃが いも、三温糖	594 768 kcal 24.3 30.9 g 19.1 22.9 g 2.6 3.4 g	小魚
23月	小学3年生社会「はたらく人たちど わしたちのくらし」に関連した献立 麦ごはん ポークハヤシ あまおうゼリー入りフルーツポンチ (中)味付きゆでたまご	○	豚肉、(中)味付 きゆで卵	牛乳 にんじん、トマ ト	にんにく、玉ねぎ、グリン ピース、みかん、もも、パ イン、オレンジジュース	白米、麦、じゃがい も、あまおういち ごゼリー	米油、ハヤシルウ 607 805 kcal 17.6 26.6 g 13.4 19.5 g 1.7 2.7 g	豆類
24火	和食の日 ごはん かみなり汁 さばのみそ煮 梅かつおあえ	○	とうふ、鶏卵、かつ お節、さばのみそ 煮	牛乳 にんじん、ほう れん草	ごぼう、玉ねぎ、かんぴよ う、もやし、カリカリ梅	白米、かたくり粉	ごま油 578 665 kcal 24.7 27.3 g 18.7 19.6 g 2.4 2.7 g	くだもの
25水	ごはん キムチチゲスープ 鶏の唐揚げ パンバンジーサラダ	○	ミートボール、と うふ、サラダチキ ン、鶏の唐揚げ	牛乳 にら、にんじん	だいこん、えのきだけ、白 菜キムチ、レモン、きゅう り、もやし	白米	ドレッシング、す りごま、米油 576 695 kcal 26.3 31.1 g 18.8 21.9 g 2.5 3.2 g	緑黄色 野菜
26木	ごはん わかめのみそ汁 ウインナー入りたまご焼き ツナごはんの具	○	とうふ、高野豆腐、 油揚げ、ツナ、ウ インナー卵巻き	牛乳、わかめ にんじん	玉ねぎ、えだまめ	白米、じゃがいも、 三温糖	米油 594 720 kcal 24.1 28.6 g 19.5 22.6 g 2.3 3.1 g	その 他の 野菜
27金	コッパパン マーシャルビーンズ えびボールのコンソメ煮 枝豆とチーズのサラダ メロン	○	ウインナー、えび ボール	牛乳、チーズ にんじん	玉ねぎ、エリンギ、グリン ピース、えだまめ、キャバ ツ、メロン	コッパパン、じゃ がいも	ドレッシング、 マーシャルビー ンズ 687 863 kcal 25.1 31.4 g 26.4 30.2 g 2.3 3.2 g	海そう類
30月	適しおの日 ごはん 小女子佃煮 生揚げのそぼろ煮 ごまねーずサラダ (中)照焼きつくね	○	豚肉、厚揚げ、 (中)照焼きつく ね	牛乳、昆布、小魚 佃煮 にんじん、パプ リカ(赤、黄、 橙、緑)	玉ねぎ、干しいたけ、と うもろこし、カリフラ ワー、キャバツ	白米、じゃがいも、 三温糖、かたくり 粉	米油、すりごま、 卵不使用マヨ ネーズ 567 735 kcal 18.9 24.4 g 18.0 23.0 g 1.4 2.2 g	緑黄色 野菜

学校直送：5日(木) 県産桃ゼリー 9日(月) あじさいゼリー 12日(木) 納豆 18日(水) ヨーグルト

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
 ※ 福島市は給食費を1食あたり130円を補助しています。
 ※ 福島県産食材には下線が引いてあります。
 ※ (中)は、中学生のみの提供です。

6月のめあて
歯や骨をじょうぶにしよう

区分	6月の1日あたりの平均栄養価 << 内は基準値			
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
小学校	593<650>	23.2<21.1~32.5>	18.6<14.4~21.7>	349<350>
中学校	735<830>	28.3<27.0~41.5>	21.7<18.4~27.7>	385<450>